

# **ENTRAINEMENT**

## **NIVEAU « *Loisir & Perfectionnement* »**

**Séance : Bloc (9 avril 2014, Saint Gautier)**

**Thème : Échanges d'embout**

**Objectif de cette séance : Ne pas manquer d'air !**

**Responsables : Didier**

---

### **BRIEFING**

- Répartition des élèves par groupes pour le bloc
- Rappel du signe « *Je n'ai plus d'air* » et consignes sur l'intervention

**Échauffement : 200 m nage libre**

### **PRÉPARATION DE LA SÉANCE**

- Équipement du bloc
- Vérification mutuelle (très important, faire vérifier votre bloc par tous les élèves)
- Mise à l'eau, côté le moins profond (où l'élève à pied)
- Capelage
- Nage capelée 150 mètres

### **ÉCHANGES D'EMBOUT AVEC DÉPLACEMENT**

- Retrait du détendeur, déplacement sur 10 mètres
- Retrait du détendeur, déplacement en expiration continu sur 10 mètres
- Retrait du détendeur, déplacement sur 25 mètres
- Demande de l'air et déplacement à 2 sur 10 mètres (on alterne)
- Demande de l'air et déplacement à 2 sur 50 mètres (on alterne)

### **ÉCHANGES D'EMBOUT SANS DÉPLACEMENT**

- Demande de l'air, regroupement de la palanquée, on remonte tous ensemble
- Demande de l'air, remontée à 3 sur un embout

### **ÂNES**

- Un élève face au mur (c'est l'âne ou c'est Philippe au choix !), un 2<sup>ème</sup> élève demande de l'air après un déplacement
- On augmente la longueur du déplacement
- 50 mètres : déplacement tous ensemble (on évite d'avoir froid !)